

Hello! Doctor



西山 誠一

公立学校共済組合
四国中央病院
病院長補佐

頭痛を病み、心も懐も痛くならないために

多くの方が頭痛に苦しんでいます。痛みが強いと、心が落ち込んでうつ病やパニック障害に繋がることがあります。頭痛による生産性の低下により年間3600億～2兆3000億円の経済的損失が生じていると推測されています。頭痛が心や懐の痛みを引き起こす程深刻にならないためにはどうすれば良いか、頭痛について解説し、対処法を提示したいと思います。

■頭痛の種類

頭痛には、原因になる異常がある二次性頭痛と異常がない一次性頭痛があります。二次性頭痛には「二日酔い」など軽微なものもありますが、「クモ膜下出血」など直ちに生命の危機につながるものや「脳腫瘍」、「髄膜炎」など重篤な疾患によるものが多数含まれます。二次性頭痛では、それが危険な頭痛であるか否かを適切に判別して治療を受ける必要があります。危険とされる徴候や症状を表1に示していますので参考にして下さい。一次性頭痛は検査で異常がない頭痛で、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。痛みの性状や発作頻度、頭痛が日常生活に障害を与えるか否かなどによって分類され、治療法が異なります。

■片頭痛

脳の血管の拡張や炎症によって生じる頭痛で、ズキズキする拍動性の痛みが特徴です。痛みは片側のこめかみを中心に起こりますが、両側性のこともあります。痛みは発作的に生じ、4～72時間持続します。発作時には光や音に過敏になったり、嘔気・嘔吐を伴ったり、頭や体を動かすと増悪したりします。発作の前に目がチカチカして光が見えるなどの前兆を伴うこともあ

ります。年間有病率は8.4%、15歳以上で840万人が片頭痛に苦しんでいると推定されています。女性が男性の3.6倍と多く、小学生から発症することもあります。30歳代でピークとなり、50歳を過ぎれば改善傾向になります。片頭痛の発作が起こると、いつも寝込む4%、時々寝込む30%、寝込まないまでも仕事に差し支える40%と日常生活に影響が出ます。片頭痛の治療には発作を軽減する薬と発作を予防する薬があり、近年は新しい薬が開発されて効果が格段に向上しています。発作を誘発しやすい要因としては、ストレスなどの精神的要因、疲れ・睡眠・月経周期などの身体的要因、天候の変化・温度差・匂い・音・光などの環境要因、空腹・脱水・アルコールなどの食事性要因などがあります。

■緊張型頭痛

後頭部を中心に頭全体が締め付けられるような重苦しい痛みが特徴です。両側性、非拍動性の痛みで、日常生活動作では増悪しません。強さは軽度～中等度で、30分から7日ほど持続します。日常生活への障害は強くありません。発作の頻度が月に14日以下で繰り返すものを反復性緊張型頭痛と言い、病状が増悪して3か月



を超えて平均して1ヶ月に15日以上（年間180日以上）見られるようになると慢性緊張型頭痛と言われます。連日または非常に頻りに頭痛が出現し、日常生活が障害されるようになります。頸部や頭蓋周囲筋の緊張やストレスにより引き起こされるとされています。緊張型頭痛は一次性頭痛の中で最も頻度が高く、年間有病率は22.4%で、年齢や性別の差はありません。頭痛の頻度が少なく、日常生活に支障がない場合には治療の必要はありませんが、頻度や重症度が増えて日常生活に支障がある場合には治療が必要です。反復性緊張型頭痛には鎮痛剤が有効ですが、鎮痛薬を飲みすぎると薬剤の使用過多による頭痛（薬剤乱用頭痛）に移行し更に頭痛が悪化することがあるため注意が必要です。予防にはストレスマネジメントやリラクゼーション、理学療法などが有効で、頭痛体操も有効です。

慢性頭痛

慢性頭痛という言葉も聞かれます。一次性頭痛と同義語ですが、一部には、一次性頭痛が長期に繰り返し出現している状態とされている人がいるようです。確かに、一次性頭痛では、それが増悪して慢性的に出現し日常生活が妨げられることも少なくありません。片頭痛と緊張型頭痛は、常に明確に区別できるわけではありません。混在型も存在して、ある時は片頭痛の、また、他の時には緊張型頭痛の症状を呈することもあります。もともと片頭痛の人の頭痛が月15日以上に増えて3か月以上続く場合には「慢性片頭痛」と呼び、緊張型頭痛が混じって来ます。月数回の激しい片頭痛の発作の間に毎日のように重苦しくて締め付けるような頭痛が続き苦しむ状態になることもあります（慢性連日性頭痛）。このような状態になると、頭痛薬を飲んでも効かないため服用量や回数が増え、そのために却って頭痛が増強される危険（薬剤乱用頭痛）もあります。頭痛の悪循環に陥ると、抜け出せずに長く苦しむことになりま

頭痛への対応

頭痛への対応は、まず二次性頭痛を診断することから始まります。危険な頭痛の除外が大切です。表1の徴候が見られたときには、直ちに病院を受診することが必要です。一次性頭痛の場合には、その中に片頭痛の要素があるか否かを見極めて対応します。緊張型頭痛には鎮痛薬が有効ですから市販の薬でも対応できますが、鎮痛薬の使用は週に3日未満にしなければなりません。ストレスを除き、マッサージ・入浴・体操などで筋肉の凝りをほぐすことは予防に役立ちます。片頭痛の発作時の対応や予防策としては、発酵食品やチョコレート、アルコールを避けること、音と光を遮って暗い静かな部屋で休むこと、睡眠やストレスに気を付けることなどがあります。痛い部位を冷やすことやカフェイン（コーヒーなど）の摂取が効くこともあります。片頭痛には有効な治療薬がありますから、表2の片頭痛診断スコアなどを参照して片頭痛の可能性があれば、早めに頭痛外来を受診されることをお勧めします。

*参考文献

頭痛の診療ガイドライン2021

監修：日本頭痛学会、日本神経学会、日本神経治療学会

表1 危険な二次性頭痛を示唆する徴候と所見

- * 小児、又は、高齢（50歳以降）で初めて発症した頭痛
- * 突然に発症した頭痛
- * 発症してから6か月以内の頭痛
- * いつもと様子が違う頭痛や頻度・程度が増している頭痛
- * 脱力や構音障害など神経脱落症状を有する頭痛
- * 意識障害など精神症状を有する頭痛
- * 激しい嘔吐や感染症状、発疹を伴う頭痛

表2 片頭痛の診断スコア：POUNDing

- * Pulsatile quality（拍動性）
 - * Duration 4 - 72 hOur（持続時間4～72時間）
 - * Unilateral location（片側性）
 - * Nausea/Vomiting（悪心嘔吐）
 - * Disabling intensity（日常生活への支障）
- 4項目以上（かなり片頭痛の可能性が高い）
3項目
2項目以下（片頭痛の可能性低い）
(Micheal et al, 1993)

「J.BOY～雨ニモマケズ～」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

まだ精神科医の駆け出しだった頃、福島で行われた児童思春期関係の学会にいっしょに出かけた友がいた。学会を終えて、岩手まで足を延ばした。石川啄木や宮沢賢治らの足跡を訪ねた後、山間にある温泉宿に投宿した。混浴の露天風呂があるところで、二人でひそかに胸躍らせながら、露天風呂に向かった。湯煙の中、高齢のご婦人数人に囲まれ、そそくさと部屋に戻った。部屋であれこれと精神医学のことや理想とする精神医療について語り合った。彼は、当直の夜には病院の古いカルテを片っ端から読んでいると語った。不十分な対応しかされてこなかった精神医療の貧困を嘆いていた。心を病み苦しむ子どもたちやその親に自分たちに何ができるのか、布団に入ったあとも話は尽きなかった。いつの

まにか眠りにつき、気がつくと、朝。ちょっと散歩にと、外に出た彼が朝もやの中に消えてしまうような錯覚におそわれた。その数か月後、彼は20代の若さで亡くなった。葬儀の終わりに、喪主の挨拶があった。「医師になることができて満足だったと思います…」と。「違う!」と思った。もっともっとやりたいことがあったんだと涙が止まらなかった。それから、長い年月がたった。亡くなった彼が理想とする世界はまだまだ遠い。自分もいまだに大したこともできず、ただいたずらに時間を過ごす毎日。それでも、少しずつでも進んでいきたいと思う。彼が目指した、誰もがしあわせに生きることのできる世界の実現に向けて。



作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族(被扶養者に限りません)、児童生徒さんの作品をお気軽にご応募ください。

「写真」「絵」「イラスト」「ワンショット」

「4コママンガ」

- ①作品名(あれば) ②氏名(掲載時ペンネームも可)
- ③所属(学校)名 ④連絡先(電話)

「ここで一句」

- ①氏名(掲載時ペンネームも可)
- ②所属(学校)名 ③連絡先(電話)

「我家のペット」

飼い主さんの…①氏名(掲載時ペンネームも可)

②所属(学校)名

③連絡先(電話)

ペットの……④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類

⑧性別 ⑨コメント(80字以内)

メールまたは郵便で
お送りください。

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 教職員・福利課 「福利高知」係
メール kyosai39@kouritu.or.jp

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。

高知会館からのお知らせ

夏の宴会プラン



【旬楽宵の膳】

お一人様 ¥6,000(税込)

2時間飲み放題付

鮎の煮浸し
季節の刺身三種盛り
米茄子と豚のしぎ焼き
四万十鶏のオニオンソース
蛸と長芋の翡翠酢
貝柱と生姜の餡かけご飯
吸い物・香の物
季節の果物とケーキ

※写真のプランは7月・8月プランです

フリードリンクメニュー

瓶ビール・焼酎(麦・芋)・日本酒・ウイスキー・酎ハイ
ノンアルコールビール・ウーロン茶・ジュース

グレードアッププラン・皿鉢プランもございます。是非お問合せください。

昼食限定プラン 11:00~14:00



【昼膳】

食後の珈琲・デザート付
¥3,000

☆2名様~20名様
☆女性に大人気!!



【初夏の味わい弁当】

食後の珈琲付 ¥1,700

お祝い事や法要等、ご家族やお仲間との大切な時間に高知会館をご利用ください。

※その他、ご予算ご要望等承ります。
※組合員は利用券が使用できます。
※前日までの予約制です。

**高知会館**
Kochi Kaikan

☎ 088(823)7123

高知市本町5丁目6-4 2

ご予約・お問い合わせ受付時間 9:00~19:00



高知会館宿泊プラン
1泊2食付き

「夏の味覚御膳」

期間

令和5年8月1日～
令和5年9月30日

料金：12,000円 (税込)

※除外日 日曜日 (レストラン四季 定休日)
※8月9日～8月15日までは特別料金となります

【お品書き】

- 先付 赤貝と蓮芋の卵の花和え
- 造り 季節の三種盛り
- 向付 鰹のタタキ
- 鍋物 ウツボの玉じめ
- 洋食 美鮮豚の木の子ソース
- 油物 はちきん地鶏の揚げ出し
- 食事 鯖寿司
- 椀物 吸物
- デザート 果物とケーキ

高知城の見えるツイン 朝食：7：00～9：00



宿泊利用補助券(¥2,500)が使用できます
レストランでの食事となります
本プランはご予約時にお申込みください
和洋室よりお部屋をお選びください



レストラン四季限定プラン
月替り会席

「酒楽膳 ~Sharezen~」

時間：17：00～21：00

ラストオーダー

料理 20：00

飲物 20：30

料金：4,500円 (税込)

2時間飲み放題付

料理のみ 2,800円 (税込)



※献立・写真は8月のプランです

- ・トマトと海老のカルパッチョ
- ・季節の刺身二種盛り
- ・ローストポーク マスタードソース
- ・蛸の梅紫蘇巻き天婦羅
- ・太刀魚の焼き酢浸し
- ・冷やしぶっかけうどん
- ・季節の吸物
- ・季節の果物とケーキ



【定休日】 日曜日

前日までの予約制
2名様～12名様までの小人数プラン
13名様以上は要相談
個室もあります。(8名様まで)

各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	7月	8月	9月	10月	11月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレシートが到着した方の場合	31日 (4月診療分)	31日 (5月診療分)	29日 (6月診療分)	31日 (7月診療分)	30日 (8月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	31日	31日	29日	31日	30日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	18日	18日	19日	19日	17日 <small>注意!</small>
貸付金送金日	20日	21日	20日	20日	20日
貸付申込み締切日	25日	25日	25日	25日	24日
全額繰上償還申出締切日	14日	15日	15日	13日 <small>注意!</small>	15日

互助会	7月	8月	9月	10月	11月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	10日	8日	10日	10日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	31日	31日	29日	31日	30日

主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行事業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、労働安全衛生(県)	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905